

Para dejar de fumar debes intentarlo.

Nadie es perfecto. Pregúntale a casi cualquier persona que haya dejado de fumar con éxito, y te dirán que valió la pena el esfuerzo.

¿Cuál es la mejor parte?

Cada intento de dejar de fumar te ayuda a aprender qué funciona y qué no. Y cuando combinas tus esfuerzos con la experiencia de Nebraska Tobacco Quitline, siempre tendrás a alguien que te aliente para que tengas éxito.

Hemos ayudado a otros, y podemos ayudarte a ti también.

Llama gratis hoy mismo, apoyo 24/7 para ayudarte a tener éxito con tus intentos de dejar de fumar.

¿Te está consumiendo el tabaco?

Existen motivos para ello y no estás solo(a).

1-855-DEJELO-YA
(335-8669)

1-800-QUIT-NOW
(784-8669)

QuitNow.ne.gov

NEBRASKA
TOBACCO
QUITLINE

NEBRASKA
TOBACCO
QUITLINE



Cambia tu forma de pensar sobre el tabaco.



Cualquiera sea tu razón, hay alguien que puede relacionarse contigo.



“Tener un plan para dejar de fumar y un equipo a mi lado me ayudó a concentrarme en por qué quería dejar de fumar y evitar puntos desencadenantes para tener éxito.”



“Me comprometí conmigo mismo(a) y con mi salud en general. Ya no había lugar para el tabaco.”



“Ajustar como lidiar con el estrés fue clave para mi plan para dejar de fumar: beber más agua, masticar goma de mascar y caminar con más frecuencia. Estos pequeños cambios marcaron una gran diferencia.”



Conéctate con personas que entienden el impacto positivo que puede crear en tu vida el dejar el tabaco.

Tienes expertos a tu lado, a solo una llamada. Nebraska Tobacco Quitline ha ayudado a cientos de habitantes de Nebraska como tú a dejar de fumar con éxito. Y también podemos ayudarte a ti.